

說明

簡短的解答，依你大概會需要的順序排列。

開始使用

1. 從 Google Play 安裝 PrivateSteps 並開啟。
2. 點選**允許計步**，並接受兩個 Android 提示。
3. 如果有詢問，請點選**開啟電池設定**，並選擇**電池，不受限制**（見下方說明）。
4. 把手機放進口袋，然後開始走路。今天的步數會顯示在最上方，以及小小的常駐通知中。

允許權限

Android 會要求兩項權限。**身體活動**讓 App 讀取計步感測器。**通知**讓它顯示即時步數；Android 要求背景計步必須有常駐通知。這兩項權限都不會讓 App 使用網路，而且 PrivateSteps 根本沒有任何網路權限。

如果你不小心點了「不允許」：開啟 App，點選**開啟應用程式設定**，接著進入「權限」，然後允許「身體活動」。

Samsung 電池設定

Samsung 的電池管理程式可能會讓 App 進入休眠，導致停止計步，直到你再次開啟 App 為止。只要一個設定就能解決：

1. 開啟**設定**，**應用程式**，**PrivateSteps**。
2. 點選**電池**。
3. 選擇**不受限制**。

也請檢查**設定**，**電池**，**背景使用限制**，確認 PrivateSteps 不在**休眠中的應用程式**或**深度休眠的應用程式**之中。App 主畫面底部有一個**電池設定說明**按鈕，可以直接帶你前往正確的位置。

設定目標

點選**設定我的目標**（之後會變成**變更我的目標**）。輸入每日、每週或每月的步數，或將欄位留空表示不設目標。**依每日目標填入每週與每月**會將它們設為每日目標的 7 倍與 30 倍。每日目標會在今日步數周圍畫出一個圓環，並在週與月圖表上畫出一條虛線；每月目標則是年圖表上的虛線。每週與每月進度以進度條呈現。

主畫面小工具

長按主畫面上的空白處，選擇**小工具**，找到 **PrivateSteps** 並將它拖曳出來。它會顯示今日步數，如果你有設定每日目標，也會顯示百分比。輕觸即可開啟 App。暫停期間，它會顯示已暫停。沒有有效訂閱時，在你訂閱之前，它會顯示「已隱藏」。

暫停

在主畫面的「設定」中開啟**暫停計步**。計步會完全停止，通知也會消失。暫停期間走的步數之後不會被補進來。點選橫幅中的**繼續計步**即可重新開始。

匯出與匯入

所有項目都在主畫面的**你的資料**之下。檔案是附有標題列的純文字 UTF-8 格式，所以可用任何試算表開啟。

匯出每日總計 (CSV)

每天一行：`date,steps` — 例如 `2026-10-15,8423`。最適合用於試算表。

匯出完整明細 (CSV)

每小時一行：`hour_start,steps` — 例如 `2026-10-15T14:00:00-04:00,812`。如果你日後想還原資料，就要保存這個檔案。

匯入完整明細檔案

依小時合併，若某個小時已有儲存的資料，則保留較大的數值，所以重複匯入同一個檔案也不會重複計算。未來的時段會被略過。已儲存的體重與膽固醇日期會保留；相同的血糖

記錄不會重複。

使用的是 Android 內建的儲存與開啟對話框，所以檔案要放在哪裡由你決定。
PrivateSteps 不需要儲存空間權限。

更換新手機

1. 在舊手機上：**匯出完整明細 (CSV)**，並存到新手機也能取得的地方（USB 傳輸線、你自己的雲端硬碟，或寄電子郵件給自己）。
2. 在新手機上：安裝 PrivateSteps、允許權限，然後**匯入完整明細檔案**並選擇該檔案。
3. 目標不在 CSV 中；請在**變更我的目標**中重新設定。

另外，也可以在換機前開啟**納入 Android 備份**；之後透過 Android 的備份與還原，就能一併帶走步數與目標。

記錄與比較

使用**記錄**分頁寫下任何一天你自己的數字：血糖（可記錄任意多筆，每筆都附有時間）、體重，以及膽固醇（總膽固醇、HDL、LDL 與三酸甘油酯；只填你有的項目即可）。點選一筆記錄即可修改或刪除。你可以在「記錄」分頁底部選擇單位（mg/dL 或 mmol/L，公斤或磅）。

比較分頁會將你選擇的數字畫成折線，可檢視一週、一個月、一年或全部時間。每條折線都有自己的刻度，讓你可以並排看出高低起伏；每條折線的範圍會列在圖表下方。點選圖表即可查看某一天的實際數值。血糖在圖表中顯示當天的平均值，每一筆記錄則都在「記錄」中。PrivateSteps 只負責記錄並繪製你的數字，不會評斷，也不提供建議；這些數字代表什麼，請詢問你的醫師。

飲水與提醒

在**記錄**分頁最上方，**飲水**會累計當天的總量。點選快速新增按鈕即可加入一杯或一瓶，**新增其他數量**可輸入其他容量，如果記錯了，可用**修正總量**。請在**你的目標**中設定每日飲水目標。在**單位**中選擇液量盎司、毫升或公升；App 一開始會採用你所在地最常用的單位。

提醒（同樣在「記錄」分頁）可以提醒你出門走走，或測量血糖。選擇時間與星期幾，或選擇每天。想新增多少個都可以，也能個別開啟或關閉。提醒只是你手機上的鬧鈴。手機處於休眠時，提醒可能比設定的時間晚幾分鐘送達，而且必須允許 PrivateSteps 傳送通知才能運作。

用藥

用藥分頁就是一份簡單的清單：名稱、劑量、服用頻率（想怎麼輸入都可以）、開始與停止的日期，以及備註。點選一筆記錄即可修改或刪除。**列印或儲存為 PDF** 會開啟 Android 的列印畫面，呈現一份乾淨的單頁清單；你可以在頁面上輸入自己的姓名，也可以留空，而且姓名不會被儲存。**匯出 CSV** 會將清單存成試算表檔案。PrivateSteps 不會檢查劑量或藥物交互作用，也不提供建議。

目標值

在**記錄**分頁，**你的目標**可讓你為體重、血糖、總膽固醇、HDL、LDL 與三酸甘油酯各設定一個目標數字。目標的每次變更（包括你的步數目標）都會連同日期保存在**目標歷史**中。在「比較」中，目標會以淡淡的虛線顯示。目標絕不會為你的數字上色或評分。

清除你的資料

刪除較舊的資料

點選**刪除較舊的資料**，選擇要保留最近幾年（1、2、5 或 10 年）並確認。所有更早的資料都會從手機上永久刪除。

全部清除

點選**清除我的所有資料**，再點選**全部清除**。這會從手機上永久刪除你的步數和你輸入的每一個數字，且無法復原。想先留一份副本嗎？請點選「取消」並先匯出。解除安裝 App 也會刪除手機上儲存的所有資料。

備份如何運作，以及如何關閉

納入 Android 備份預設為關閉。開啟後，你的步數與目標會被納入手機的一般 Android 備份；該備份由 Android 執行（通常是備份到你的 Google 帳號），而不是由 PrivateSteps 執行。App 本身仍然絕不會連上網路。關閉開關即可停止新的備份。若要刪除已經建立的副本，請在手機上使用**設定 > Google > 備份**。

免費試用與年度訂閱

PrivateSteps 可免費安裝。點選**開始 7 天免費試用**，Google Play 會要求你提供付款方式；7 天內所有功能都能使用，而且你不需付費。如果你在 7 天結束前取消，就絕不會被收費。主畫面最上方有一條細線會顯示剩餘天數與首次扣款的日期。

試用結束後，訂閱費用為每年 \$5，會每年自動扣款，直到你取消為止。沒有有效訂閱時，歷史紀錄、圖表、目標與紀錄會鎖定。**計步不會中斷，也不會刪除任何資料**。你的步數一直都會被儲存，設定、暫停以及所有匯出、匯入與清除工具都能繼續使用，所以你隨時都能帶走自己的資料。在你訂閱之前，數字會被隱藏：在 App 中會被模糊處理，通知與小工具也不會顯示（通知會說明計步仍在持續，小工具則顯示「已隱藏／輕觸即可訂閱」）。

Google Play 會以你的貨幣顯示價格（每年 \$5，各國不同）並處理付款。不需帳號。若要取消或變更，請在「設定」（或試用橫幅）中點選**管理**，或開啟 Google Play > 「付款與訂閱」 > 「訂閱」。App 會在每次續訂前一個月、前一週和當天提醒你，試用期間也會在首次扣款前提醒。PrivateSteps 本身仍然沒有網路權限；購買是由手機上的 Google Play 應用程式完成。

換新手機或重新安裝嗎？請在登入同一個 Google 帳號的情況下點選**還原訂閱**。如果購買顯示為待處理，等 Google Play 確認後訂閱就會立即開始。

語言

App 會跟隨你手機的語言（支援 53 種）。在 Android 13 或更新版本上，你也可以在「設定 > 應用程式 > PrivateSteps > 語言」中，只為 PrivateSteps 選擇語言。阿拉伯文、希伯來文與烏爾都文會以由右至左的方式顯示，包括圖表在內。

還是遇到問題？

請寄電子郵件至 help@privatesteps.com。請說明你使用的手機型號，以及你原本預期會發生什麼事。